

Glück *ist kein Zufall*



Jeder kann sehr viel für sein Glück tun. Indem er seine Stärken so wichtig nimmt wie seine Schwächen, achtsam mit anderen umgeht und seinem Leben einen Sinn gibt. Das sind die Botschaften der Positiven Psychologie



Er hat eines der schönsten aller Gefühle erforscht. Professor Martin Seligman, 68, gilt als einer der Begründer der Positiven Psychologie. Der Psychologe

von der University of Pennsylvania behauptet: Wer sich auf das Gute im Leben besinnt, ist auf dem besten Weg zum Glück.

Professor Seligman, ist Glück Zufall? Oder kann jeder die Ursachen seines Glücks selbst schaffen?

Jeder kann sehr viel für sein Glück tun. Mein Team und ich haben zwölf einfache Übungen entwickelt, die nachweislich glücklicher machen. Und die sind nur ein Teil unserer Glücksstrategien.

Was macht Menschen denn glücklich? Dankbarkeit!

Wie bitte? Das müssen Sie näher erklären.

Dankbarkeit hat den größten Einfluss auf das Wohlbefinden, das haben unsere Studien gezeigt.

Gibt es denn auch eine Dankbarkeitsübung? Und wenn ja, wie geht die?

Fast jeder hat in seinem Leben jemanden getroffen, der durch etwas, das er gesagt oder getan hat, das eigene Leben entscheidend beeinflusst hat. Die Aufgabe ist: Schreiben Sie dieser Person einen Brief, in dem Sie ihr oder ihm dafür danken, und überbringen Sie den Brief persönlich. Meist resultieren daraus sehr intensive Gespräche. Diese Übung kostet Überwindung, aber sie lohnt sich. Denn sie macht einen ganzen Monat lang glücklicher als zuvor.

Das klingt eher emotional als wissenschaftlich.

Mag sein, aber ich kann es belegen. Man

kann heute mit anerkannten wissenschaftlichen Methoden das Wohlbefinden genauso messen wie die Arbeitslosenzahlen und das Bruttosozialprodukt. Und ich habe noch einen Glückstipp, der Sie überraschen wird: Wenn Sie traurig sind, gehen Sie nicht shoppen, sondern helfen Sie jemandem. Dann geht es Ihnen besser.

Warum?

Weil Sie etwas Sinnvolles tun. Und Sinnhaftigkeit ist eine Komponente des Glücks.

Wie definieren Sie Glück?

Ich nenne es Well-Being, also Wohlbefinden. Und es hat vier Bestandteile: positive Gefühle, das Empfinden von Sinn im Leben, gute Beziehungen zu anderen Menschen und realistische Ziele.

Welche Ihrer Übungen haben noch einen sehr großen Einfluss aufs Wohlbefinden?

Da gibt es zwei. Die erste heißt „Three Blessings“, also „Drei Wohltaten“. Notieren Sie jeden Abend drei Dinge, die an diesem Tag schön waren oder die Ihnen gut gelungen sind. Und schreiben Sie auch auf, warum diese Dinge geglückt sind. Die zweite Übung hat mit den eigenen Stärken zu tun: Überlegen Sie, was Ihre größte Stärke ist, oder finden Sie sie auf der Internetseite www.charakterstaerken.org heraus. Nutzen Sie dann diese Stärke für etwas, das Sie regelmäßig tun müssen, das Ihnen aber keinen Spaß macht.

Haben Sie dafür ein persönliches Beispiel?

Ich bin sehr schlecht im Small Talk. Ich

weiß einfach nicht, wie das geht. Also versuche ich, das Gespräch innerhalb von ein, zwei Sätzen auf ein wissenschaftliches Thema zu lenken. Denn darin bin ich gut, da fühle ich mich sicher.

Sich auf Stärken statt auf Schwächen zu konzentrieren, ist ein wichtiger Bestandteil der Positiven Psychologie. Aber bedeutet das nicht, Probleme zu ignorieren?

Im Gegenteil. Es geht darum, Probleme klar zu definieren und sie mit Hilfe seiner Stärken im positiven Sinn zu umgehen. Im amerikanischen Football nennt man das einen „End-Run“. Dabei laufen die Spieler auf dem Feld einfach um einen Engpass herum. Wenn wir vor einem Problem stehen, haben wir oft den

Impuls, es frontal zu lösen.

Das hilft uns jedoch selten weiter. Ein Beispiel: Ein Kind hat ADHS, das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom.

Meist bekommt es dann Medikamente. Die Positive Psychologie sagt: Lasst uns mal versuchen, um das Problem herumzugehen. Finden wir heraus, worin dieses Kind gut ist, was es gern tut.

Man könnte das Kind fragen: „Du hast ein Problem damit, still zu sitzen? Was kannst du denn gut?“ Vielleicht sagt es: „Automarken erkennen!“ Dann würden wir antworten: „Okay, wie wäre es, wenn du im Matheunterricht auf den Schulparkplatz gehst und zählst, wie viele Audis, Toyotas und BMWs dort stehen.“ So kann das Kind trotz seines großen Bewegungsdrangs gut am Unterricht teilnehmen. Und es lernt, dass man eine Schwäche mit einer Stärke ausgleichen kann.



Menschen entwickeln sich in einer Atmosphäre des Ja besser als in einer des Nein

Das Leben wird also leichter, wenn man tut, was man am besten kann?

Ja, in der Positiven Psychologie geht es darum, die Leute in Verbindung zu bringen mit dem, worin sie gut sind. Denn

die Psychologie und die meisten Menschen sind sehr mit ihren Schwächen beschäftigt. Sie unterschätzen die Kraft der Begeisterung. Was wir gut können, das tun wir mit Begeisterung. Und die sollten wir nutzen!

Funktioniert das auch bei körperlichen Schwächen?

Einer meiner australischen Kollegen war in der Schule ein furchtbarer Stotterer. Doch um sein Abschlussdiplom zu bekommen, musste er wie alle anderen vor seinen Mitschülern und Lehrern eine kurze Dankesrede halten. Was tat er? Er sang die Dankesrede. Denn singen konnte er sehr gut, ohne zu stottern. Wo wir gerade beim Reden sind: Die Art, wie man mit anderen spricht, trägt auch sehr viel zum Wohlbefinden bei. Wer gut kommuniziert, hat gute Beziehungen. Und die machen glücklich.

Was ist für Sie gute Kommunikation?

Stellen Sie sich vor, Ihr Partner kommt nach Hause und erzählt, er habe eine Gehaltserhöhung bekommen. Dann können Sie auf verschiedene Arten reagieren. Entweder Sie sagen: „Toll, Schatz, du hast es dir verdient!“ So habe ich reagiert, bevor ich mich mit Positiver Psychologie beschäftigte.

Das ist nicht die optimale Reaktion?

Nein. Wir nennen sie passiv-konstruktiv. Ich gebe dem anderen zwar eine Rückmeldung, zeige aber kein weiteres Interesse. Zwei besonders unschöne Reaktionen wären noch: „Mist, jetzt müssen wir mehr Steuern zahlen!“, oder: „Gut. Und

wann gibt's Abendessen?“

Wie lautet für Sie die Glücksantwort?

„Toll, dass du eine Gehaltserhöhung bekommen hast! Und was genau hat dein Chef gesagt? Und wo

warst du, als er es dir sagte? Und wie hast du dich gefühlt?“ Das nennen wir aktiv-konstruktiv. Es bedeutet: Ich bin ehrlich interessiert an den Erlebnissen und Gefühlen des anderen, und ich zeige ihm das auch.

Ein paar Übungen machen, seine Stärken nutzen und ein bisschen aufpassen, was man sagt – das klingt, als sei Glück so leicht zu kriegen wie Fitness mit der täglichen Runde Jogging.

Nein, es ist komplizierter. Man muss kreativ sein. Etwa bei der Überlegung, wie man sich einen Weg um ein Problem bahnt. Und man muss achtsam sein, das eigene Verhalten beobachten und öfter mal korrigieren. Vor einer halben Stunde saß ich mit meinen Kindern beim Mittagessen. Meine zwei jüngsten Töchter, sechs und neun Jahre alt, zeigten mir ganz stolz zwei Umhänge, die sie auf einem Flohmarkt gekauft hatten – für zwölf Euro. Ich sagte: Zwölf Euro? Habt ihr nicht versucht, zu handeln, und erst mal fünf Euro geboten? Da unterbrach mich mein sechzehnjähriger Sohn: „Dad, das ist doch aktiv-destruktiv!“ Ich war beeindruckt!

Was haben Sie getan?

Ich habe sofort umgeschaltet und den Mädchen gesagt, wie schön ich die Umhänge finde, und gefragt, an welchem Stand sie sie gefunden haben und was der Mann gesagt hat, der sie ihnen verkauft hat...

Aber Heucheln macht eine Beziehung doch nicht besser...

Das habe ich auch nicht getan. Die Um-

hänge waren tatsächlich schön. Es ist nur gut, ab und zu seine erste Reaktion zu überdenken.

Sie haben sieben Kinder. Wann fangen Sie an, ihnen Positive Psychologie beizubringen?

Ich bin leider viel unterwegs. Aber meine Frau Mandy fängt sehr früh damit an. Wenn die Kinder ein, zwei Jahre alt sind, erzählt sie ihnen beim Zubettbringen, was die schönsten Dinge an diesem Tag waren. Wenn sie selbst sprechen können, fragt sie, was die Kinder als das Schönste empfunden haben. Natürlich ist auch Negatives ein Thema, aber wir versuchen, den Fokus auf die guten Dinge zu lenken. Untersuchungen mit kleinen Kindern zeigen, dass viele zuerst das Wort Nein in ihrem Wortschatz haben und später das Ja. Ich bin stolz darauf, dass bei unseren Kindern das Ja vor dem Nein kam.

Und das liegt nur am Fokus auf die guten Dinge?

Wohl auch am Fokus auf Ja in der Erziehung. Wir verbieten Dinge nur, wenn das wirklich nötig ist. Ein Beispiel: Kleine Kinder erkunden die Welt manchmal auf eine Art, die Erwachsene nervt. Sie finden es vielleicht spannend, mit einem Metalllöffel in einem Glas Wasser zu rühren, weil das so schön klappert. Statt dazu Nein zu sagen, geben wir unseren einen Plastiklöffel und eine Plastikschißel für ihr Experiment, damit es nicht so laut ist. Wenn sie aber etwas tun, womit sie sich oder andere in Gefahr bringen, dann sagen wir Nein. Also: Bei Dingen, die einfach nur unangenehm für uns Eltern sind, finden wir Ersatz. Bei gefährlichen Dingen gibt es ein Nein.

In Deutschland heißt es oft, Kinder müssen früh lernen, was Nein bedeutet.

Nicht nur in Deutschland. So war und ist größtenteils die Erziehung in der westlichen Welt – korrigierend. Und das ist völlig okay, denn zu vielen Dingen muss



man lernen, Nein zu sagen. Aber wir wollen doch alle, dass unsere Kinder kreativ sind, dass sie sich weiterentwickeln. Und ich glaube, dass sich Menschen in einer Atmosphäre des Ja besser entwickeln als in einer des Nein. Sie erinnern sich: Positive Gefühle sind ein wichtiger Bestandteil des Wohlbefindens.

Stoßen Sie mit diesen Ansätzen auch auf Widerstand?

Zum Teil ja, zum Teil im Gegenteil. In Australien gibt es die traditionelle britische Schule Geelong Grammar, auf die schon Prinz Charles ging. Von dort kam vor zwei Jahren die Bitte an mich, die Erziehung an der Schule zu transformieren. Ich zog für ein halbes Jahr mit meiner Familie nach Australien. Wir sprachen mit den Lehrern und baten sie, im Sinne der Positiven Psychologie Dinge zu verändern. Beim ersten Elterntreffen nach unserer Ankunft nahm der Rektor das Formular in die Hand, das bis dahin alle Eltern ausfüllten und in dem vor allem nach den Schwächen der Kinder gefragt wurde. Er zerriss es vor aller Augen und sagte: Liebe Eltern, Ihre Aufgabe heute Abend ist es, uns so viel wie möglich über die Stärken Ihrer Kinder zu erzählen und darüber, wie wir diese weiter fördern können!

In Ihrem neuen Buch „Flourish“ („Aufblühen“), das im Frühjahr 2011 in den USA erscheint, vertreten Sie die radikale These, dass die Vergangenheit überbewertet wird. Sie schreiben: „People are not driven by the past, but drawn by the future.“ Also: „Menschen sind nicht von der Vergangenheit getrieben, sondern sie werden von der Zukunft gezogen.“

Ja, die Vergangenheit beeinflusst nicht zwingend die Zukunft eines Menschen. Was zählt, ist vor allem, dass er sich Ziele setzt, die er erreichen kann, und welche Strategien er nutzt, um sein Leben zu meistern.

Aber bisher galt es fast als Allgemeingut, dass man diese Strategien in der Kindheit lernt – oder eben nicht.

Natürlich beeinflusst das, was wir früh erleben, die Strukturen unseres Gehirns – und damit zum Teil auch unser Verhalten in der Zukunft. Das sage ich allein schon, um keinen Ärger mit meiner Frau zu bekommen. Entscheidend ist aber, dass die Vergangenheit kein Schicksal ist. Als ich vor 50 Jahren mit der Psychologie begann, war ich selbst einer der Kindheits-Freaks. Ich war überzeugt: Wenn jemand eine sehr schlechte Ausbildung oder eine furchtbare Mutter hatte, müsse er ein depressiver Erwachsener werden.

Was hat Ihre Meinung geändert?

Dass ich zwar viele Fälle hatte, wo es so war, aber noch viel mehr Menschen traf, die aufgrund ihrer Vergangenheit hätten depressiv sein müssen – es aber nicht waren. Inzwischen gibt es Zwillingsstudien, die belegen, dass aktuelle Ereignisse im Leben eines Menschen wie eine Scheidung oder Arbeitslosigkeit einen viel größeren Einfluss auf sein Wohlbefinden haben als die Kindheit. Aber auch da gilt: Es geht nicht so sehr darum, was jemand erlebt hat. Wenn er es will, kann jeder Mensch sich weiterentwickeln und seine Zukunft gestalten.

Jeder hat die Wahl?

Ganz genau. Ich denke, wenn man die Zukunft wissenschaftlich ernst nimmt, muss man auch den freien Willen ernst nehmen. Meine Psychoanalytiker-Freunde und meine Verhaltensforscher-Freunde kommen problemlos ohne den freien Willen aus. In der Positiven Psychologie aber spielt der freie Wille eine entscheidende Rolle.

Ihre Kritiker sprechen von einer Tyrannei der positiven Gefühle durch die Positive Psychologie...

Ich behaupte nicht, dass negative Gefühle

falsch oder nutzlos sind. Sie sind wichtig und haben sich mit gutem Grund entwickelt: Angst, um auf Gefahren aufmerksam zu machen, Wut, wenn Grenzen überschritten werden, Traurigkeit, wenn wir etwas Geliebtes verlieren. Diese Gefühle haben ihre Berechtigung in unserem Leben. Mir geht es um den Fokus, der sehr oft auf dem Negativen liegt. Ich möchte, dass die Menschen ihre Stärken genauso wichtig nehmen wie ihre Schwächen. Und dass sie sich genauso dafür interessieren, das Beste aus ihrem Leben zu machen, wie dafür, die schlimmen Dinge in ihrem Leben in den Griff zu bekommen.

Sie sagten mal, wenn man sich so lange mit Optimismus beschäftigt wie Sie, müsse man Pessimist sein...

Ja, ich bin selten überrascht von Kritik, weil ich selbst der größte Kritiker meiner Arbeit bin. Und ob ich gerade Optimist oder Pessimist bin, hängt davon ab, was ich tue.

Klingt verwirrend. Wie meinen Sie das?

Wenn ich zum Beispiel neue Übungen entwerfe, von denen ich hoffe, dass sie Menschen nachweislich glücklicher machen, dann bin ich ein Pessimist, Skeptiker und kritischer Denker.

Also hilft Ihnen negatives Denken bei der Arbeit...

Genau. Ist diese Phase meiner Arbeit abgeschlossen und alles entspricht meinen hohen Anforderungen, dann nutze ich meinen Optimismus. Ich veröffentliche, was ich herausgefunden habe, spreche mit Journalisten und gehe davon aus, dass die Positive Psychologie die Welt zum Guten verändert.

Sie empfehlen also, beides zu sein: Pessimist und Optimist?

Ich würde sagen, flexibler Optimismus ist ein guter Weg zum Glück. ◀

Fragen: Uta Wübbe

„Glück ist kein Zufall“

erschieden in Chrismon Plus, November 2010